



ÀPAT: VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

Dimecres 1-6	Dijous 2-6	Divendres 3-6
PLAT UNIC COMPLET	Llenties estofades amb verdures	Amanida tropical
Arròs amb salsa de tomàquet natural i ou dur	Rosada al forn	Lasanya de carn
Làctic	Fruita del temps	Gelatina de sabors

Dilluns 6-6	Dimarts 7-6	Dimecres 8-6	Dijous 9-6	Divendres 10-6
Espinacs saltejats amb pernil	Crema de pèsols amb rostes	PLAT UNIC COMPLET	Pastís de verdures amb puré de patata	Tomàquet amanit
Lluç amb beixamel	Remenat d'ou amb xampinyons	Arròs amb verdures i bacallà	Pollastre a la planxa	Pa amb tomàquet i pernil dolç, gall d'indi, formatge
Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Compota de pera

Dilluns 13-6	Dimarts 14-6	Dimecres 15-6	Dijous 16-6	Divendres 17-6
Amanida d'arròs	PLAT UNIC COMPLET	Cus-cus amb carbassó i pastanaga	Llenties amb salsa de tomàquet	Amanida amb pinya
Lluç amb salsa de tomàquet	Pollastre amb salsa de verdures i patates	Salmó a la planxa	Truita a la francesa amb formatge	Biquini de pernil i formatge
Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Poma al forn amb rajolí de nata

Dilluns 20-6	Dimarts 21-6
Sopa d'au amb pistons	PLAT UNIC COMPLET
Tonyina a la planxa amb salsa de tomàquet i olives	Estofat de vedella amb patates i verdures
Làctic	Fruita del temps

Una bona alimentació i una dieta equilibrada ajuden a què els nens creixin saludablement. Els pares tenen la responsabilitat de promoure i inculcar bons hàbits alimentaris. Per això, és important estimular el consum variat d'aliments i respectar tots els menjars: **esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.**



ALIMENTANT EL FUTUR